

عيادة الشفا هي منشأة طبية،
غير هادفة للربح يديرها
الطلاب مخصصة لخدمة
السكان المتنوعين غير المؤمن
عليهم طبياً في منطقة
ساكرامنتو الكبرى

نحن نتحدث الاسبانية،
البنجابية، الهندية، الأردنية،
العربية، الفارسية، البشتونية،
الفرنسية، الكورية، التيلجو،
النيبالية، والتركية. اتصل بنا
مقديماً لكي تطلب مترجماً
لمساعدتك ونحدد لك موعداً



اتصلوا بنا

419 V Street
Sacramento, CA
(916) 441-6008
shifaclinic@gmail.com



سرطان
الثدي
تقليل المخاطر

صحة الثدي من خلال الحياة
الصحية
شفا العيادة المحلية

تقليل المخاطر: منتجات العناية الشخصية

من اكبر التحديات التي نواجهها في حياتنا اليومية منتجات العناية الشخصية التي قد تحتوي على مواد كيميائية ضارة بجسمنا. مزيلات العرق على سبيل المثال، هي واحدة من اكبر المشاكل. تعتبر المركبات التي اساسها الامنيوم من اكثر المكونات شيوعاً في مزيلات العرق. يمكن ان يسبب تأثيرات هرمونية (هرمون الاستروجين) يتم تطبيقها على الجلد القريب من الثدي والتي يمكن ان تعزز نمو خلايا سرطان الثدي، مما يزيد من خطر الإصابة

تقليل المخاطر: إدارة الاجهاد

من المهم ان تأخذ التوتر على محمل الجد خاصة أن التوتر المزمن يمكن ان يكون له آثار سلبية على صحتك خاصة عندما يتعلق الامر بالسرطان تتضمن بعض تقنيات إدارة الاجهاد المفيدة ما يلي حافظ على موقف ايجابي تقبل ان هناك احداثاً خارجة عن ارادتك تناول وجبات صحية احصل على قسط كافٍ من الراحة وانوم تجنب الكحول والمخدرات خصص وقتاً للهوايات تمرن بانتظام

تقليل المخاطر: تناول الطعام الصحيح

لا يوجد طعام واحد يمكن أن يمنع او يسبب سرطان الثدي ومع ذلك هناك بعض الخيارات الغذائية التي يمكن ان تهدت فرقا في خطر الإصابة بالسرطان تشمل هذه الاطعمة الفواكه والخضروات مثل والتوت والخوخ والخضروات ذات الاوراق الخضراء الداكنة مثل اللفت والبروكلي الاطعمة الغنية بالالياف مثل الفول والحبوب الحليب ومنتجات الالبان قليلة الدسم المنتجات القائمة على فول الصويا